9.009 Kurací rezeň plnený
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
kuracie prsia	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,50	0,50	0,60	0,60	0,70	0,70	0,90	0,90
vajcia	7	0,35	10	0,50	12	0,60	14	0,70
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
múka hladká	0,20	0,20	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60
kapia sterilizovaná b. n.	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
hrášok sterilizovaný b. n.	0,20	0,20	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
šunka	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
cibuľa	0,40	0,34	0,60	0,51	0,70	0,59	0,80	0,68
hmotnosť porcie v g	86		107		119		141	
hmotnosť mäsa v g	46		57		59		71	
hmotnosť šťavy v g	40		50		60		70	

Receptúra

Výrobný postup

Kuracie prsia umyjeme, osušíme, osolíme. Do každého kusa mäsa urobíme kapsu a naplníme plnkou. Naplnené rezne opečieme na oleji, poukladáme do pekáča, podlejeme vodou a v rúre dusíme do mäkka. Vyberieme, šikmým rezom nakrájame na porcie. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou rozšľahanou vo vode a ešte 20 minút povaríme.

Plnka: na oleji speníme očistenú, nadrobno pokrájanú cibuľu, pridáme pokrájanú šunku, kapiu, hrášok, rozšľahané vajcia, urobíme praženicu, ktorú miešame 20 minút.

Príloha: zemiaková kaša, dusená ryža, zeleninové šaláty alebo kompót.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	Železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	561	135	17,59	5,9	3,1	2,4	0,2	15,8	1,8	0,012	0,1	0,1	1,0	5,2
B	697	167	20,94	7,3	3,7	4,1	0,3	19,9	2,2	0,016	0,1	0,1	1,2	6,2

C	817	196	24,16	8,6	4,3	5,1	0,4	23,4	2,5	0,020	0,1	0,1	1,6	7,1
D	972	233	27,35	10,8	5,5	6,0	0,4	27,0	2,8	0,023	0,1	0,1	1,9	8,0